

全年游泳訓練班

Dynamic Shark
動力皇體育會
鯊魚島游泳會
 dshark.hk /hkshark.com

最抵優惠 \$56/堂

(同行優惠+連續報讀兩個課程)

課程地點

藍田
Lam Tin

觀塘 Kwun Tong 九龍灣 Kowloon bay 大角咀 Tai Kok Tsui 美孚 Mei Foo

專心!專注!專一!



最強教練組合



快樂泳班



會內比賽, 建立信心



不求與人相比
只求突破自己

積分: **70**

0-49分

50-99分

100-149分

150-200分

換領

所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30
所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30
所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30	所獲分數: 86 會員數: 30

堅持十年, 鼓勵學員, 獎賞優惠,
(全新網站配合)



動力皇體育會



動力皇體育會(會員專頁)



SHARK Swimming CLUB 鯊魚島游泳會



Find us on:
facebook.

6979 7683

預約免費試堂

3587 8446 / 3587 3680

5126 4342 / 6979 7683

www.facebook.com/dynamicshark

大角咀合桃街一號福昌工廠大廈13樓A4室

dshark.com FAX 3590 6269

- ☆ 1. 提早報名
- ☆ 2. 多人同行優惠
- ☆ 3. 指定屋苑及學校優惠
- ☆ 4. 同時報讀多項課程優惠

泳班簡介

幼班

對象: 年齡3-5歲或以下小童, 初次接觸游泳
內容: 通過一系列水中遊戲活動及練習, 讓幼兒認識自己身體, 學習肌肉協調, 熟習水性, 克服懼水, 認識在水中呼吸技巧-浮身, 簡單自由泳, 打腿, 換氣。在課堂前後教練更會鼓勵幼兒學習獨立提高學員日常自理能力 (包括更衣, 沐浴, 如廁等)
師生比例: 1:2

初班

對象: 4歲以上初次接觸游泳之兒童
要求: 經本會主教練評定為初級, 本會評核表1及2項合格
內容: 熟習水性, 學習漂浮, 進階換氣, 簡單自由泳, 打腿, 自由泳手部及腳部動作和呼吸配合/背浮及背泳打腿
師生比例: 1:2-4

中班

對象: 經本會主教練評定為中班, 本會評核表1至5項合格
要求: 能以自由泳手腿配合換氣動作完成15米(手持浮板)及背浮
內容: 改良自由泳, 學習背泳划手, 踢腿 (不需助浮物)
目標: 能以標準自由泳及背泳完成25米距離(不需助浮物)
師生比例: 1:4-6

高班

對象: 經本會主教練評定為高班, 本會評核表1至14項合格
要求: 改良自由泳及背泳, 學習蛙泳及蝶泳打腿
內容: 強身健體, 培養操水習慣, 建立自信
師生比例: 1:6-8



新生優惠

優惠1 提早報名

凡於2015年4月30日前報名及即時入會，將可即時以享有會員價後再85折優惠
凡於2015年5月30日前報名及即時入會，將可即時以享有會員價後再9折優惠
(此優惠不可與其他優惠同時使用)



優惠2 多人同行優惠

2人同行及即時入會，將可即時享有會員價以及9折優惠
3人同行及即時入會，將可即時享有會員價以及85折優惠
4人同行及即時入會，將可即時享有會員價以及8折優惠
5人同行及即時入會，將可即時享有會員價以及75折優惠
6人同行及即時入會，將可即時享有會員價以及7折優惠
(此優惠不可與其他優惠同時使用)

優惠3 指定屋苑及學校優惠

報名及即時入會，將可即時享有會員價及8折優惠
指定之屋苑，指定之學校(指定之學校,屋苑可於本會網頁或Facebook專頁查詢)

舊生介紹優惠

舊生介紹同校新生或朋友同時報讀，
舊生及新生將可獲\$100學費現金券，
次數不限
(現金券優惠可與其他優惠同時使用)

優惠4 同時報讀多項課程優惠

如同時間報讀2個或以上之課程及即時入會，將可獲額外9折優惠，
(此優惠可與其他優惠同時使用)

\$100

現金優惠券

(只適用於暑假期間之課程)

\$100

現金優惠券

(只適用於暑假期間之課程)

\$100

現金優惠券

(只適用於暑假期間之課程)

\$100

現金優惠券

(只適用於暑假期間之課程)

條款及細則：

- ◆ 有效日期30/6/2015
- ◆ 優惠只可使用一次
- ◆ 本會保留各項優惠最終使用權力
- ◆ 所有優惠適用於動力皇體育會/鯊魚島游泳會之所有泳班(德藝會除外)
- ◆ 優惠券影印本無效
- ◆ 凡報讀\$500以上之課程可用一張，\$1000可用兩張，如此類推(此\$100現金優惠券須以原價作扣減)
- ◆ 註：新生之定義是從未於本會報讀任何課程
- ◆ 註：舊生之定義是現於本會連續參與游泳課程達6個月或以上

2015游泳隊公開招募

鼓勵學生多參加活動及比賽, 吸取經驗, 增加見識

由於本會之游泳隊訓練計劃反應熱烈, 動力皇體育會與鯊魚島游泳會至今已創立11年之久, 實有賴各家長鼎力支持和信任, 由2004學生人數寥寥可數, 到現在已累積過萬之學員, 本會衷心向各家長致以萬分感激, 除了學生人數以外, 本會亦灌輸學員和家長持續游泳之重要性, 把普遍認為於冬季暫停游泳之觀念改變, 同時, 由於本會之游泳隊訓練計劃反應熱烈, 部份家長亦視進入本會游泳隊為目標, 本會將於暑假期間進行游泳隊公開招募, 供有興趣持續游泳和加入游泳隊而設, 希望讓本會泳隊架構更為完善, 增加泳隊人數, 製造更完善之訓練氣氛, 從而令游泳成績更上一層樓。



A 本會之泳隊分為以下細則

1. 精英組GP1, GP2 2. 預備A隊, GP3A 3. 預備B隊 GP3B 4. 健康操水隊GP3H 5. 小飛魚隊GP3S

B 各組別入隊之要求

- 精英組 GP1, GP2 : 必須懂四種泳式, 而其中一項泳式的最佳時間必須達到泳總所規定之D2水平
- 預備A隊 GP3A : 9歲或以上, 必須懂四種泳式, 其中一項泳式的最佳時間必須達到泳總所規定之D3水平
- 預備B隊 GP3B : 7歲或以上必須懂三種泳式, 其中一項泳式的最佳時間必須達以下標準
自由泳 55秒 背泳 1分6秒 蛙泳 1分10秒 蝶泳 1分8秒
- 健康操水隊 GP3H : 懂游50米自由泳, 50米背泳, 25米蛙腳, 25米蝶腳
- 小飛魚隊 GP3S : 9歲或以下懂游25米自由泳, 25米背泳, 於本會評核表達14級及獲教練推薦



成績 2014-2015年度

- 香港拯溺總會 第三十八屆元旦冬泳拯溺錦標大賽超過60人參加及順利完成, 優異成績: 9/120
- 香港業餘游泳總會 公開水域2400m挑戰賽 5人參加
- 香港三項鐵人總會 水陸兩項鐵人聯賽超過80人參加
優異成績: 季軍
- 香港學界體育聯會 小學組: 超過50人參加 90%頭8名位並能取得證書 優異成績: 女子甲組50背季軍
中學組: 超過20人參加成績95%頭8名並能取得證書 優異成績: 季軍1個 殿軍2個 (65週年游泳錦標賽) --- 超過60人參加
優異成績: 10個冠軍 10個亞軍 10個季軍 21個殿軍
- 香港游泳協會



2015比賽及活動

- 元旦冬泳
動力皇長池邀請賽(第一節)
水陸兩項鐵人聯賽
動力皇短池小小鯊魚錦標賽(第二節)
水陸兩項鐵人聯賽
小學校際游泳比賽
DS短池小小鯊魚錦標賽(第三節)
香港ASTC三項鐵人亞洲盃
短池第三組別(第三節)

成功舉辦屬於自己的比賽, 參加人數已超過1000人
歡迎加入大家庭!! 九龍灣, 藍田, 元朗, 屯門, 灣仔, 中山, 大角咀, 美孚
查詢及預約試堂



主辦機構:



- ☎ 5126 4342 (美孚, 大角咀, 觀塘)
☎ 6979 7683 (九龍灣, 藍田, 元朗, 屯門)
☎ 9318 6085 (灣仔, 中山)

美孚

荔枝角游泳池



查詢電話 2745 5234 , 2386 0945



設施

戶外泳池：主池、訓練池、*習泳池(1)、習泳池(1)、跳水池、戲水池

室內泳池：副池

觀眾看台(800個座位)、電子計分板、家庭更衣室

殘疾人士專用設施：方便通往池面的無阻通道、更衣室、洗手間



開放時間

夏季(7月至10月)

第一節：上午6時30分至中午12時

第二節：下午1時至6時

第三節：晚上7時至10時

(暫停開放時段：中午12時至下午1時；下午6時至下午7時)

冬季(11月至翌年3月)

(只開放主池#及副池)

第一節：上午6時30分至中午12時

第二節：下午1時至6時

第三節：晚上7時至9時

(暫停開放時段：中午12時至下午1時；下午6時至下午7時)



每周大清潔日(註2) 逢周三(如每周大清潔日適逢公眾假期，游泳池會照常開放，而大清潔行動將安排在同周的周二進行)



交通路線

地址：九龍荔枝角荔灣道1號



2A	樂華	→ 美孚	
6	尖沙咀碼頭	→ 荔枝角	
6C	九龍城碼頭	→ 美孚	
6D	牛頭角	→ 美孚	
30	荃威花園	→ 長沙灣	
38A	海濱花園	→ 美孚	
42	長康	→ 順利	
45	九龍城碼頭	→ 麗瑤	
46	佐敦(渡華路)	→ 麗瑤	
46X	顯徑	→ 美孚	
86	黃泥頭	→ 美孚	只限平日繁忙時
98C	坑口(北)	→ 美孚	間服務
98S	日出康城	→ 美孚	只限沙田馬場賽馬日服務
886	沙田馬場	→ 美孚	馬日服務
N237	美孚	→ 葵盛	通宵服務
N241	紅磡鐵路站	→ 長宏	通宵服務
N260	屯門碼頭	→ 美孚	通宵服務
N269	天慈	→ 美孚	通宵服務

過海隧道巴士

102	筲箕灣	→ 美孚	
102P	筲箕灣	→ 美孚	只限平日上午繁忙時間服務
102R	跑馬地馬場	→ 美孚	只限跑馬地馬場賽馬日服務
105R	灣仔(會展新翼)	→ 美孚	只限特定日子服務
171	海怡半島	→ 荔枝角	
171P	海怡半島	→ 荔枝角	只限平日上午繁忙時間服務
904	堅尼地城(卑路乍灣)	→ 荔枝角	
905	荔枝角	→ 灣仔碼頭	
N122	筲箕灣	→ 美孚	通宵服務

新界專線小巴

90A	葵涌醫院	→ 美孚	只限每日早上及下午服務
90M	浩景臺	→ 美孚	
90P	瑪嘉烈醫院	→ 美孚	
92M	華員邨	→ 美孚	

九龍專線小巴

81K	海麗邨	→ 美孚
-----	-----	------